月曜		火曜		水曜		木曜		金曜	土曜		日曜	
第１・３・５週	第2・4週	第１・３・５週	第2・4週	第１・３・５週	第2・4週	第１・３・５週	第2・4週		第１・３・５週	第2・4週	第１・３・５週	第2・4週
パーソナルトレーニング （予約制）9:00〜10:00		パーソナルトレーニング （予約制）10:00〜18:00		パーソナルトレーニング （予約制）9:00〜11:00		プロアスリート フィジカルトレーニング		CLOSE 休館日	パーソナルトレーニング （予約制）9:00〜10:00		パーソナルトレーニング （予約制）9:00〜10:00	
10:00 OPEN FREE TRAINING				11:30 OPEN FREE TRAINING		パーソナルトレーニング （予約制）11:00〜18:00			KIDS 体育塾クラス 10:30〜11:30		10:00 OPEN FREE TRAINING	
TRX & BAG 筋トレ+キック 10:30〜11:20	TRX & BAG 筋トレ+キック 10:30〜11:20			MITT & BAG 初心者向けクラス 12:00〜12:50	FITNESS 初心者40分クラス 12:00〜12:40				11:30 OPEN FREE TRAINING		MMA BEGINNER 総合格闘技 10:20〜11:30	MMA BEGINNER 総合格闘技 10:20〜11:30
パーソナルトレーニング （予約制）10:00〜18:00				パーソナルトレーニング （予約制）13:00〜18:00					TRX & BAG 筋トレ+打撃 11:50〜12:40	HIIT 脂肪燃焼 サーキット 11:50〜12:40	FREE TRAINING	FREE TRAINING
									FREETRAINING	FREETRAINING	SHAPE BAG 初心者向けクラス 12:00〜12:50	FITNESS 初心者40分クラス 12:00〜12:40
									TRX & CORE 体幹トレーニング 13:00〜13:50	TRX & CORE 体幹トレーニング 13:00〜13:50		
18:00 OPEN FREE TRAINING		18:00 OPEN FREE TRAINING		18:00 OPEN FREE TRAINING		18:00 OPEN FREE TRAINING			パーソナルトレーニング （予約制）14:00〜21:00		パーソナルトレーニング （予約制）13:00〜21:00	
MMA BEGINNER 総合格闘技 19:00〜20:10	MMA BEGINNER 総合格闘技 19:00〜20:10	TRX & CORE 体幹トレーニング 18:50〜19:40	TRX & CORE 体幹トレーニング 18:50〜19:40	FITNESS 初心者40分クラス 18:50〜19:30	MITT & BAG 初心者向けクラス 18:50〜19:40	SHAPE BAG 初心者向けクラス 19:00〜19:50	SHAPE BAG 初心者向けクラス 19:00〜19:50					
		FREE TRAINING	FREE TRAINING	FREE TRAINING	FREE TRAINING	FREE TRAINING	FREE TRAINING					
FREE TRAINING	FREE TRAINING	HIIT 脂肪燃焼 サーキット 20:00〜20:50	CARDIO BAG 有酸素+キック 20:00〜20:50	TRX & BAG 筋トレ+キック 20:00〜20:50	FITNESS 初心者40分クラス 20:10〜20:50	MMA BEGINNER 総合格闘技 20:10〜21:20	MMA BEGINNER 総合格闘技 20:10〜21:20					
		FREETRAINING	FREE TRAINING									
MITT & BAG 初心者向けクラス 20:50〜21:40	TRX & BAG 筋トレ+打撃 20:50〜21:40	FITNESS 初心者40分クラス 21:00〜21:40	FREE WEIGHT 初心者ウエイト トレーニング 21:00〜21:40	FREETRAINING	FREETRAINING	FREE TRAINING						
パーソナルトレーニング （予約制）22:00〜23:00		パーソナルトレーニング （予約制）22:00〜23:00		パーソナルトレーニング （予約制）21:00〜23:00		パーソナルトレーニング （予約制）22:00〜23:00						
CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE			CLOSE		CLOSE	